

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Softball* merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup dikenal di Indonesia. Namun dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya, *softball* terbilang tidak begitu populer di masyarakat, karena keterbatasan sarana dan prasarana. Seperti alat yang digunakan relatif mahal dan tidak mudah diakses oleh masyarakat umumnya, lapangan yang berbentuk yang berbeda dari lapangan lainnya, *glove* yang terbuat dari kulit, bola *softball* yang ukurannya lebih besar dari bola tenis, *body protector* yang digunakan untuk *catcher* dan *basenya*.

*Softball* merupakan cabang olahraga yang menuntut pemainnya memiliki kondisi fisik, teknik, psikologis, taktik dan kesehatan yang baik. Kelima unsur ini harus dimiliki untuk memperoleh prestasi maksimal dalam cabang olahraga *softball* sendiri. Kondisi fisik dapat diartikan dengan keadaan tubuh atlet untuk melakukan aktivitas fisik. Teknik dapat diartikan cara khusus dalam permainan *softball* untuk melaksanakan gerak dasar. Psikologi dapat diartikan keadaan pemain untuk mengontrol emosi dirinya sendiri. Taktik merupakan strategi dan keterampilan pemain untuk mendapatkan tujuan yang ditetapkan oleh tim dan kesehatan yaitu keseimbangan antara nutrisi tubuh, hubungan antar tim dan istirahat. Salah satu dari kelima komponen di atas adalah teknik dasar. Teknik dasar yang diperlukan dalam cabang olahraga *softball* yaitu *Throwing* (Melempar Bola), *Catching* (Menangkap Bola), *Batting* (Memukul Bola), *Bunting* (Menghentikan Bola Tanpa Ayunan), *Baserunning* dan *Sliding* (Lari Antar Base dan Meluncur).

Perbasasi Indonesia mengadakan Kejuaraan Nasional *Softball* Junior pada tanggal 5 Januari 2024. Diikuti oleh 8 provinsi di antaranya Jakarta, Banten, Jawa Barat, Jawa Timur, Yogyakarta, Lampung, Sulawesi Selatan dan Kalimantan Timur. Dari hasil *data Fielding Stats* yang diperoleh terdapat data 34.7% kemampuan *fielder* dalam melempar dan menangkap bola dalam pertandingan hal ini *fielder* sering melakukan kesalahan. Sedangkan dalam *softball* teknik melempar dan menangkap sangat di butuhkan dalam posisi *defence*. Apabila suatu tim tidak

baik dalam posisi *defence* maka dapat dipastikan tim lawan dapat mencetak poin. Seorang *fielder* harus melempar sesuai dengan target sebesar 78.6% untuk memperoleh kemenangan (Sertic dkk., 2021). Serta dalam menangkap bola pemain harus memiliki kemampuan yang baik. Apabila bola yang di lempar pemain satu ke pemain yang lain eror, maka dapat dipastikan *runner* dapan *save on base* atau dapat mencetak poin. Dalam menangkap bola hasil pukulan *better* seorang *fielder* memiliki peluangantisipasi 50:50 dalam kemampuan menangkap (Gabbett dkk., 2007).

Pengalaman peneliti di lapangan, untuk atlet usia 16 - 19 tahun terdapat kesulitan untuk menguasai teknik lemparan dan menangkap yaitu: (1) atlet belum mahir memegang bola saat akan melempar, karena saat mencengkeram bola, biasanya atlet usia 16 - 19 tahun masih melakukan slip dari bola. (2) gerak tangan saat melempar bola msih tidak sesuai dengan target dan arah lemparan. (3) posisi tubuh saat melempar masih belum maksimal. (4) serta saat posisi akhir melempar masih belum optimal. Sedangkan saat menangkap, (1) atlet masih belum bisa memprediksi arah kedatangan bola. (2) posisi tubuh saat menangkap belum optimal. (3) posisi *glove* saat menangkap masih sering diputar, sehingga bola sering jatuh. Untuk memperoleh kemampuan lemparan dan tangkapan yang maksimal perlu dilakukan latihan secara berkelanjutan dan disiplin. Dari hasil analisis. Kinerja otot pada saat menangkap dan melempar memiliki persentase rata-rata 71% selama fase akselerasi (Plummer & Oliver, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa pelatih, praktisi, dan atlet softball, diperoleh temuan bahwa latihan lempar dan tangkap cenderung bersifat monoton sehingga menyebabkan atlet berusia 16–19 tahun mengalami kejenuhan. Kondisi tersebut terjadi karena kurangnya variasi dalam model latihan yang diberikan. Selain itu, keterbatasan referensi model latihan lempar dan tangkap yang sesuai untuk atlet usia 16–19 tahun menjadi kendala bagi pelatih dalam menentukan bentuk latihan yang tepat dan bervariasi. Akibatnya, pelatih mengalami kesulitan dalam menciptakan sesi latihan yang menarik, menyenangkan, dan mampu meningkatkan semangat atlet untuk mencapai tujuan latihan yang diharapkan.

Latihan dengan frekuensi, intensitas, waktu dan tipe tertentu dapat meningkatkan kemampuan atlet yang optimal apa bila di buat secara terstruktur

sesuai dengan tujuan yang diharapkan sesuai dengan target program latihan (Bompa & Buzzichelli, 2019). Beragam jenis lemparan dan tangkapan sangat dipengaruhi oleh situasi bola yang dipukul oleh batter. Namun, di lapangan masih tampak bahwa hanya sedikit variasi teknik yang dilatih. Latihan memang dapat meningkatkan kemampuan pemain, tetapi untuk mencapai keterampilan yang optimal, pemain perlu berlatih lebih banyak agar terbiasa menerapkan teknik apa pun dalam kondisi yang beragam, mengingat dalam pertandingan sering muncul situasi tak terduga.

Atlet Softball saat pertandingan terdapat beberapa pemain yang mengharuskan bertahan melakukan teknik yang jarang dilakukan dalam latihan. Misalnya dalam hal melempar, ada momen tertentu ketika penjaga harus mampu melakukan lemparan dengan baik dari berbagai posisi. Pemain tidak selalu bisa mengandalkan lemparan atas seperti saat latihan; kadang mereka perlu melakukan lemparan samping atau bahkan lemparan bawah. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan seluruh teknik lemparan sangatlah penting. Setiap pemain harus mampu melakukan lemparan secara tepat dan akurat. Ketika menangkap bola pun, sering kali bola memantul dan bergerak tanpa arah yang jelas. Karena itu, pemain bertahan harus cepat menyesuaikan posisi untuk menangkap bola dan segera melemparkannya ke base yang dituju guna menghentikan runner mencetak angka atau mencapai base dengan selamat.

Atlet usia 16 – 19 tahun dalam penelitian ini memiliki peran yang strategis untuk mencetak atlet berprestasi di cabang olahraga *softball*. Dalam penelitian ini atlet usia 16 - 19 tahun dijadikan subjek penelitian yang gerakan melempar dan menangkapnya diukur dari teknik dan hasil lemparan dan menangkap. Untuk indikator lemparan lemparan atas, lemparan samping dan lemparan bawah. Dan untuk teknik menangkap indikator teknik menangkap yaitu menangkap bola lurus, bola bergulir (*Ground ball*), dan teknik menangkap bola lambung (*flyball*).

Penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan model latihan lempar dan tangkap dalam cabang olahraga softball, masih menunjukkan adanya keterbatasan kajian. Sejumlah penelitian lebih banyak menitikberatkan pada pengembangan keterampilan dasar pada usia anak (Sudaryanti & Prayitno, 2021), peningkatan kemampuan fisik seperti power lengan dan daya tahan (Rauhe et al.; Pramono et

al.), pengembangan keterampilan menangkap secara parsial (Faridah et al.), serta penggunaan alat bantu latihan reaksi (Rahmat & Rohyana), sementara kajian yang secara khusus mengembangkan model latihan lempar dan tangkap softball secara terpadu, berbasis situasi permainan nyata dan karakteristik atlet remaja, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk membahas secara khusus tentang model latihan lempar dan tangkap untuk atlet softball usia 16–19 tahun. Adapun *state of the art* dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan dan kecenderungan kajian yang berkembang dalam cabang olahraga softball melalui telaah berbagai artikel ilmiah yang dimuat dalam jurnal sebagai rujukan penelitian disertasi ini, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat melengkapi dan memperkaya pengembangan keilmuan serta praktik latihan dalam cabang olahraga softball.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menemukan keterbaruan dalam penelitian ini yaitu model latihan *softball* untuk atlet usia 16 – 19 tahun yang meliputi teknik lemparan dan menangkap. Modifikasi variasi latihan dapat dengan bola dan tanpa bola, serta dari tingkatan yang mudah ke tingkatan yang sulit dengan menaikan permainan. Peneliti menelaah informasi dari jurnal bereputasi *scopus* sebagai data base yang paling umum digunakan untuk analisis bibliometrik. Pemetaan bibliometrik yang digunakan data analisis ini menggunakan aplikasi *Publish or Perish* dan *VOSviewer*. Informasi yang di dapatkan bahwa variable *softball* dan model Latihan lempar dan tangkap belum pernah dikaji oleh peneliti sebelumnya. Di dukung dengan analisis visualisasi kepadatan kata kunci penelitian menggunakan *vosviewer* setiap *node* diplot visualisasi kepadatan kata kunci memiliki warna yang berbeda disesuaikan pada kepadatan item node. Kata kunci yang sering muncul berada pada area berwarna kuning sedangkan kata kunci yang jarang muncul berada pada area yang berwarna hijau. Dalam kata kunci *softball* berada di area kuning sedangkan untuk kata kunci lemparan di area hijau ke kuningan dan kata kunci lemparan tidak muncul. Maka berdasarkan analisis di atas peneliti akan meneliti model Latihan lempar dan tangkap untuk atlet *softball* usia 16 – 19 tahun.

Berdasarkan permasalahan, analisis dan observasi lapangan, maka perlunya model latihan lempar dan tangkap untuk atlet usia 16 - 19 tahun pada cabang

olahraga *softball* guna membantu menambah pemahaman dan teknik permainan *softball* dalam posisi *defence* pelatih, atlet dan orang tua atlet. Maka penulis bermaksud meneliti tentang model latihan lempar dan tangkap untuk atlet *softball* usia 16 - 19 tahun. Dengan membuat sebuah model latihan lempar dan tangkap dalam cabang olahraga *softball* untuk atlet usia 16 – 19 tahun. Nantinya model ini akan di digitalisasikan agar mempermudah penggunaan dalam mengaksesnya.

## **B. Fokus Penelitian**

Penelitian ini fokus untuk membuat model latihan Lempar dan tangkap untuk atlet *softball* usia 16 – 19 tahun. Model ini dibuat sesuai dengan keadaan pertandingan dimana fokus model yang dibuat sesuai dengan keadaan *base runner*, ketepatan dan kecepatan serta pengambilan keputusan dalam pertandingan. Atlet *softball* usia 16 – 19 tahun pada saat posisi *defence* dituntut untuk mengambil keputusan secara cepat dan tepat, semakin cepat dan tepat maka pergantian posisi *defence* ke posisi *offence* cepat berlangsung, hal ini memungkinkan tim memperoleh kemenangan.

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan simpulan rumusan masalah yang di tulis dalam penelitian ini maka, dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana model latihan keterampilan lempar dan tangkap untuk atlet *softball* usia 16 – 19 tahun?
2. Bagaimana kelayakan model latihan keterampilan lempar dan tangkap untuk atlet *softball* usia 16 – 19 tahun?
3. Apakah model latihan keterampilan lempar dan tangkap untuk atlet *softball* usia 16 - 19 tahun yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan keterampilan lempar dan tangkap dalam cabang olahraga *softball*?

#### D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan masalah, maka kegunaan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil model yang dikembangkan diharapkan dapat berkontribusi untuk latihan lemparan dan menangkap cabang olahraga *softball* bagi atlet usia 16 – 19 tahun.
2. Hasil penelitian dijadikan bahan referensi studi pustaka bagi pelatih, atlet dan orang tua atlet serta penelitian selanjutnya.
3. Memberikan pengetahuan tambahan kepada pelatih, atlet dan orang tua atlet tentang model latihan *softball* bagi atlet usia 16 – 19 tahun.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini menjadi pijakan awal atau rujukan konseptual untuk penelitian yang lebih mendalam terhadap pengembangan tehnik dasar dalam cabang olahraga *softball*.

